

Rezepte mit Kürbis

Muskatkürbis, Butternutkürbis und Hokkaido-Kürbis - das sind die gängigsten Sorten, die bei uns in den Handel kommen. Bei den meisten Gerichten ist es fast egal, welchen Kürbis man verwendet. Der Hokkaido-Kürbis hat allerdings den Vorteil, dass man ihn mit Schale verwerten kann. Das heißt, am besten ein nicht zu großes Exemplar kaufen, gründlich abwaschen und dann mit einem scharfen Messer erst teilen, dann vierteln und dann in Spalten schneiden. Das faserige Innere entfernt man am besten mit einem Löffel. Für Suppen wird der Hokkaido dann noch in Stücke geschnitten, damit sich die Suppe später besser pürieren lässt.

Kürbis als Zugabe passt zu süßen Kuchen (insbesondere in Kombination mit Äpfeln und Birnen) und zu herzhaften Speisen als Püree oder Risotto oder pur als Snack mit Dip.

Halloween

ist ein Fest keltischen Ursprungs, stammt aus Irland und wurde dort schon vor 5.000 Jahren gefeiert. Das Jahr war in Sommer und Winter unterteilt, wobei „Samhain“ (31. Oktober) das Ende vom Sommer und Anfang des Winters bedeutete. Der Sommer wurde von den Kelten auch als Tag angesehen, der Winter als Nacht. In dieser besagten Nacht - so glaubten die Menschen - könnten die Seelen der Verstorbenen zurückkehren, Geister und Hexen trieben ihr Unwesen.

Man versuchte, die Seelen der Verstorbenen davon abzuhalten, Schaden an den Häusern anzurichten, indem man große Feuer entzündete und sich mit Tierfellen und Tierköpfen verkleidete. Außerdem schnitzte man Gesichter in Rüben, um den bösen Mächten (Geistern) glauben zu machen, dass bereits eine verdammte Seele hier wohnte - getäuscht sollte der Geist weiterziehen!

Der amtierende Papst beschloss, die alten heidnischen Bräuche zu verchristlichen und ordnete an, dass ab sofort am 1. November der Tag der Heiligen gefeiert werden möge. Wir kennen alle dieses Fest unter dem Namen "Aller-heiligen" welches in der englischen Sprache "all hallows" heißt. Der Abend vor Allerheiligen "all hallows evening" wurde im Laufe der Jahre zu "Halloween".

Im 19. Jahrhundert wanderten tausende Iren nach Amerika aus, um dort eine neue Heimat, eine Arbeit wie auch einen Unterhalt zu finden. Natürlich nahmen die Iren auch Ihre Bräuche mit, darunter auch der Brauch um Halloween. Da aber in Amerika zu dieser Zeit Rüben eher nicht verbreitet waren, musste hierfür ein Ersatz gefunden werden, und so wick man auf den Kürbis aus; welcher bis heute noch als "Jack o'Lantern" (Kürbislaterne) dient.

Kürbis einfrieren

Statt frischen Kürbis können Sie für die meisten Rezepte auch Kürbispüree nehmen. Dazu Hokkaido-Kürbis waschen, samt Schale vierteln, Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Bei anderen Kürbissen (z.B. Butternut, Muskatkürbis) muss man den Kürbis vorher schälen oder das Kürbisfleisch so herauskratzen, wenn man die Schale als Laterne nutzen will.

Kürbisfleisch in wenig Wasser 30 Minuten garen und pürieren. Über ein feines Sieb oder einen Kaffeefilter abtropfen lassen (das muss aber nicht sein). Dieses Püree lässt sich gut einfrieren, z. B. für Suppe oder Kürbisküchlein. Den abgetropften Saft kann man separat einfrieren und für (Gemüse-)Suppen verwenden.

Kürbisspalten mit Tomatendip (Snack für Zwischendurch)

750 g Kürbis
2 EL Olivenöl
1 TL frischen oder getrockneten Oregano
1 Prise Jodsalz
1 Prise Pfeffer
1 Bund Frühlingszwiebeln (ersatzweise rote oder normale Zwiebeln)
2 große Fleischtomaten
2 EL Balsamico bianco (weißer Balsamessig)
1 TL Zucker, Salz
Wer mag: Salz, Pfeffer, Chili oder Paprika

Kürbis halbieren, Kerne und das weiche Innere entfernen. Kürbis in Spalten schneiden und eventuell schälen. Olivenöl mit Oregano, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Kürbisspalten damit bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 20 Minuten garen.

Tomaten häuten und Kerne entfernen, Fleisch in Würfel schneiden und pürieren. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten mit Balsamico bianco würzen, Frühlingszwiebeln unterrühren und mit Zucker und Salz abschmecken. Wer es schärfer mag, kann mit Paprika oder Chili das Ganze aufpeppen.

Dip zu den heißen Kürbisspalten servieren. Auch ein Quark-Dip mit Kräutern schmeckt dazu gut.

Kürbissalat

600 g Hokkaido-Kürbis
4 EL Olivenöl
3 Zweige Rosmarin
Salz, Pfeffer
150 g Feldsalat
300 g Weintrauben
60 g Bergkäse
Vinaigrette mit Kräutern

Backofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C) vorheizen. Rosmarin waschen, trocken schütteln. Nadeln abstreifen und nach Belieben mittelfein hacken. Kürbis halbieren oder vierteln, Fasern und Kerne entfernen. In Spalten schneiden. Kürbisspalten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit 1 EL Olivenöl bestreichen oder beträufeln und mit Rosmarin bestreuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Nach Belieben salzen und pfeffern.

Feldsalat waschen, gut abtropfen lassen und mundgerecht zerpfücken. Weintrauben halbieren. Bergkäse in Würfel schneiden. Salat mit Vinaigrette anmachen, ev. mit Croutons garnieren.

Herzhafte Kürbisküchlein

200 g gedünsteter Kürbis oder Kürbispüree
3 EL Olivenöl
3 EL Weißwein
4 Eier
100 g geriebener Käse (Parmesan oder Bergkäse)
100 g Dinkelmehl
1 TL Salz
1 Pa Backpulver
100 g schwarze, gehackte Oliven (oder Speck oder Schinken und/oder getrocknete Tomaten)
Butter und Brösel für die Form (Kastenform)

Backofen auf 180° vorheizen. Wein, Öl, Kürbis(püree) und Eier verrühren. Restliche Zutaten unterrühren. In die gebutterte und gebröselte Form geben, 45 Minuten bei 180° backen.

Tipp: Statt Oliven feingewürfelten Speck oder Schinken nehmen – schmeckt auch sehr gut. Geht auch in der Muffinform, dann aber nur 20 Minuten backen. Zahnstocherprobe!

Kürbisstrudel

1 Packung Strudelteig ca. 10 Blätter oder 6 Blätter Blätterteig, ausgerollt
150 g Frischkäse
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, grob gehackt und 500 g Rinderhack
Etwas Salz, Pfeffer, Muskat
8 Rispentomaten, geviertelt
1 Tube Tomatenmark
250 g Gratinkäse
4 EL Milch und 1 Eigelb
einige Kürbiskerne, Meersalzflöckchen oder grobes Salz, einige rote Pfefferbeeren als Deko

Den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen. In einer heißen Pfanne die Kürbiswürfel in Olivenöl anbraten. Der Kürbis sollte nicht zu weich werden, deshalb nach wenigen Minuten wieder herausnehmen und in der gleichen Pfanne das Hackfleisch und die Zwiebelwürfel anbraten.

Tomaten und Tomatenmark dazugeben, alles gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebenem Muskat abschmecken. Kürbis wieder dazugeben und alles abkühlen lassen. Den geriebenen Käse darüber streuen und unterheben.

10 Blatt Strudelteig leicht versetzt auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech übereinander legen, so dass eine große Teigfläche entsteht. Mit dem Frischkäse bestreichen. Die Hackfleisch-Tomaten-Kürbisfüllung auf den Strudelteig geben. Den Strudel einrollen und an den Seiten einschlagen.

Milch und Eigelb verkleppern und den Strudel damit einstreichen. Als Deko einige Kürbiskerne, Salzflöckchen und rote Pfefferbeeren darauf verteilen. Den Strudel auf unterer Schiene ungefähr 35 – 45 min backen. Er sollte nicht zu dunkel werden. Es muss nicht unbedingt ein großer Strudel am Stück sein. Man kann auch mehrere kleine Strudel (Ein-Personen-Portionen) daraus formen. Die Backzeit anpassen! Dazu passt gut ein Minz-Zaziki als Dipp.

Kürbissuppe

800 g Kürbis oder Kürbispüree
1 Zwiebel
etwas Butter
1 EL Zucker
etwas Salz
500 ml Brühe
100 ml Weißwein
2 Kartoffeln
1 Be Creme fraiche
Saft von 1 Zitrone
etwas frischer Ingwer oder Ingweröl
1 Bund Kerbel (ersatzweise klein gehackte Petersilie)
Wer mag: 50 g geriebener Käse
50 g Kürbiskerne oder Croutons

Kleingeschnittene Zwiebel in Butter andünsten, dann den in grobe Stücke zerschnittenen Kürbis dazu, noch etwas dünsten. Gewürfelte Kartoffeln, Brühe, Wein, Salz und Zucker zugeben und 30 Minuten kochen lassen. Suppe pürieren. Zitronensaft, Creme fraiche und Grünzeug unterrühren, mit frisch geraspeltetem Ingwer bzw. Ingweröl würzen. Kürbiskerne in der Pfanne ohne Fett anrösten und vorsichtig auf die Suppe streuen.

Das Einrühren von 50 g Käse (z.B. Gruyère) macht die Suppe gehaltvoller. Eine knackige Einlage ist auch frischer klein geschnittener Eissalat.

Kürbisaufbau

500 g Kürbis (z.B. Hokkaido)
1000 g vorgekochte Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
1 TL frischer Thymian
1 Be Schlagsahne
50-100 g geriebener Käse

Kürbis entkernen und in Spalten schneiden. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. In eine Auflaufform schichten und mit Käse bestreuen. Sahne und Gewürze mischen, drüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175°C) 30 – 40 Minuten backen.

Kürbis-Risotto

500 g Kürbis (z.B. Hokkaido)
1 Zwiebel
3 Zweige frischer Thymian
30 g Gemüse Bouillon (aus dem Glas)
500 ml Sahne
50 g Butter
400 g Risotto-Reis
125 ml trockener Weißwein
Jodsalz, Pfeffer

Kürbis halbieren oder vierteln, Fasern und Kerne entfernen. In ca. 1 cm große Würfel schneiden, es werden ca. 400 g benötigt. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 3 Zweige Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abstreifen und fein hacken.

Gemüse Bouillon in 900 ml kochendem Wasser auflösen, Sahne zugeben und verrühren, heiß halten. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. 400 g Reis zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten dünsten. 125 ml Wein zugießen und unter Rühren einkochen lassen.

Kürbiswürfel zum Reis geben. Sahne-Bouillon kellenweise dazugeben, der Reis soll gerade bedeckt sein. Immer erst nachfüllen, wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, dabei immer wieder umrühren. Kürbisrisotto auf diese Weise bei kleiner bis mittlerer Hitze leicht köchelnd in ca. 30 Minuten garen. Fertiges Kürbisrisotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gehackten Thymian zugeben und unter das Kürbisrisotto rühren.

Schmeckt pur mit Käse bestreut und Salat oder als Beilage.

Kürbisnudeln

750 g Kürbis
1 Zwiebel
250 g Nudeln, z. B. Penne
Jodsalz
1 EL Öl
150 g griechischer Joghurt oder Creme fraiche
20 g Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
4 TL Kürbiskernöl

Kürbis schälen, halbieren, Kerne und das weiche Innere entfernen. Fruchtfleisch grob raspeln. Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Kürbis und Zwiebeln zugeben und fast weich dünsten. Joghurt unter die Kürbisraspel heben. Sauce erhitzen, aber nicht kochen lassen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Nudeln mit der Sauce in einer vorgewärmten Schüssel mischen. Kürbis- oder Sonnenblumenkerne darüber streuen, mit Kürbiskernöl beträufeln und sofort servieren.

Chili con Carne / Chili sin Carne

Öl zum Braten

1/4 l Brühe

1 kg Hackfleisch (für die vegetarische Variante Möhren, Auberginen, Zucchini oder **Kürbis**)

500 g Zwiebeln und 1-2 Knoblauchzehen

500 g rote Kidneybohnen

500 g geschälte Tomaten

1 Dose Mais

1-2 Chilischoten oder Peperoni

1 EL Zucker, 1 EL Salz mindestens

1 TL Oregano und Pfeffer oder Chili aus der Mühle

1 gestrichener EL Zimt – jawohl Zimt!

Bohnen über Nacht einweichen, dann 1 Stunde kochen. Kochwasser weg gießen. Chilischoten entkernen – sonst sind sie viel zu scharf – und ganz klein schneiden. Knoblauch durchpressen, Zwiebeln in Würfel schneiden, anbraten. Fleisch oder Kürbis anbraten. Fond mit Brühe ablöschen. Bohnen, Tomaten und abgetropften Mais zugeben, noch mal aufkochen. Mit Zucker, Salz und Gewürzen abschmecken. Dazu: Brot oder Tortillas oder – gar nicht stilecht – Nudeln.

Hähnchenbrustfilet im Speckmantel mit Kürbispüree

1 kg Kürbis (z.B. Butternutkürbis)

800 g Kartoffeln

250 ml Sahne

2 Stück (à ca. 220 g) Hähnchenbrustfilets

Jodsalz

Pfeffer

8 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)

1 EL Öl zum Braten

1 TL gemahlener Koriander

Kürbis halbieren oder vierteln, Fasern und Kerne entfernen. In Spalten schneiden, schälen und grob würfeln. 800 g Kartoffeln schälen und ebenfalls grob würfeln. Kartoffel- und Kürbiswürfel mit Sahne in einen Topf geben, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ohne Deckel ca. 15 Minuten weich garen.

Backofen auf 170 °C (Umluft: 150 °C) vorheizen. 2 Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Der Länge nach halbieren, salzen und pfeffern. Jedes Filet mit 1-2 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck) umwickeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten anbraten. Anschließend in einer feuerfesten Form ca. 10 Minuten im Ofen backen, bis das Fleisch gar ist.

Kartoffel-Kürbis-Mischung mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen Kürbispüree zermusen. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Koriander abschmecken. Kürbispüree mit Hähnchenbrust im Speckwickel anrichten.

Kürbis Crème Brulée mit Parmesan Crackern

150 g Kürbisfleisch
1 EL Olivenöl
1 TL Oregano
200 ml Milch, halbfett
4 Eigelbe
200 ml Schlagsahne
1 EL Parmesan, fein gerieben
Salz, Pfeffer
1 EL brauner Zucker
Parmesan-Cracker
2 EL Parmesan, fein gerieben + 1 EL Sesam + 1 EL Paniermehl
1 EL Olivenöl

Kürbisfleisch fein würfeln und bei geringer Hitze in einer Pfanne in Olivenöl weich garen. Kürbisfleisch, Oregano und Milch im Mixer pürieren. Eigelbe verrühren und mit der Kürbismilch, Schlagsahne und Parmesan mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die ofenfesten Förmchen verteilen. In eine Auflaufform setzen, heißes Wasser bis zu 2/3 der Förmchenhöhe auffüllen und im vorgeheizten Ofen bei 160 °C 30 Minuten garen.

Parmesan, Sesam und Paniermehl mischen. In einer Pfanne in wenig Olivenöl jeweils ¼ der Mischung zu runden Crackern schmelzen. Leicht bräunen und einmal wenden. Aus der Pfanne heben und erkalten lassen, damit sie fest werden.

Crème brulée aus dem Ofen nehmen, mit braunem Zucker bestreuen und die Oberfläche mit dem Flambierbrenner karamellisieren. Mit Parmesan-Crackern garniert servieren.

Kürbis-Geister (Dessert)

100 g Kürbis (z.B. Hokkaido, küchenfertig vorbereitet, in Würfel geschnitten) oder Kürbispüree
100 ml Orangensaft
5 EL gezuckerte Kondensmilch (dickflüssig, z.B. Milchmädchen)
1 Msp. Zimt
Zucker nach Geschmack
1 Be Sahne
12 Schokotropfchen und/oder Smarties oder Zuckeraugen

Kürbiswürfel und Orangensaft in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, kurz aufkochen und ca. 15 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze weich köcheln. Dabei mehrmals umrühren. Zimt und Zucker zugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren.

Sahne mit dem Handmixer steif schlagen. Kondensmilch unterrühren. Die Hälfte davon mit dem Schneebesen unter das Kürbispüree heben, Kürbiscreme in kleine Gläser oder Dessertschälchen füllen.

Sahne als kleine Kegel draufspritzen, Schokotropfen oder Zuckeraugen als Augen dekorieren.

Kürbis-Äpfelkuchen vom Blech mit Vanille-Guss (für ca. 20 Stk.)

FÜR DEN TEIG:

1 Ei
200 g Quark
50 g Zucker
1 Prise Jodsalz
3 EL Pflanzenöl
300 g Mehl
2 TL Backpulver

FÜR DEN BELAG:

750 g Kürbis, z.B. Hokkaido
750 g Äpfel (oder Birnen)
500 ml Apfelsaft
100 g Zucker
1 Zimtstange
Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone
Mehl zum Ausrollen
2 Päckchen Vanillepuddingpulver
100 g Magerquark
2-3 EL gehackte Pistazien

Für den Teig Ei, Magerquark, Zucker, Salz und Pflanzenöl verrühren. Mehl und Backpulver mischen, unter die Quarkmischung rühren und alles zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln und ½ Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Für den Belag Kürbis schälen, entkernen und in 4 mm dicke Spalten schneiden. Apfelsaft, Zucker, Zimtstange, Zitronensaft und -schale aufkochen. Kürbis darin 3-4 Minuten garen. Auf ein Sieb gießen und den Saft auffangen.

Teig auf wenig Mehl auf Backblechgröße ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und einen schmalen Rand hochdrücken. Äpfel schälen, entkernen, in 4 mm dicke Spalten schneiden und abwechselnd mit den Kürbisspalten darauf verteilen.

Aufgefangenen Saft evtl. mit Wasser auf 500 ml auffüllen und aufkochen. Puddingpulver mit wenig Wasser glatt rühren und die kochende Flüssigkeit damit binden. Magerquark unter den heißen Pudding rühren und die Masse auf den Früchten glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 30 Minuten backen. Mit Pistazien bestreuen und in Stücke schneiden.

Apfel- Kürbiskuchen aus der Form oder als Muffin

120 g Butter
3 Eier
120 g Zucker
250 g Mehl
½ Päckchen Backpulver
1 EL Zimt
Saft und Schale einer Zitrone
1 Prise Salz
1/8 l Apfelsaft
500 g Kürbis, z.B. Hokkaido

500 g Äpfel (oder Birnen)
Als TOPPING oder FÜLLUNG
2 Päckchen Vanillepuddingpulver
100 g Magerquark
2-4 EL Zucker
¼ l Schlagsahne
2-3 EL gehackte Pistazien oder Pinienkerne

Rührteig herstellen. Äpfel und Kürbis grob raffeln und untermischen. Dann in einer normalen Kuchenbackform (180°, 1 Std.) oder als Muffins (35') backen. Pudding wie oben beschrieben mit Apfelsaft kochen, erkalten lassen. Zucker, Quark und steife Sahne drunter ziehen. Fertigen Kuchen durchschneiden und mit der Puddingmasse und Pistazien oder Pinienkernen füllen, bzw. auf die Muffins ein Topping draufsetzen

Kürbis-Cookies (für 20 Stück)

125 g Butter (zimmerwarm)
200 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Ei
300 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Msp. Jodsalz
1 TL Zimt
1 TL Ingwer gemahlen
1/2 TL Kardamom (gemahlen)
150 g Hokkaido-Kürbis (entkernt und geraspelt)

Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen. Butter, Zucker, Vanillezucker und Ei mit den Quirlen des elektrischen Handrührers glatt rühren.

Mehl, Backpulver, Salz und Gewürze gut mischen und unterrühren. Geraspelten Kürbis abtropfen lassen und untermischen.

Teig esslöffelweise mit Abstand auf mit Backpapier belegte Backbleche setzen, nach Belieben mit dem Messerrücken oder der Hand etwas flach drücken. Kürbis Cookies im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten hellbraun backen. Kürbiskekse auf dem Blech abkühlen lassen.